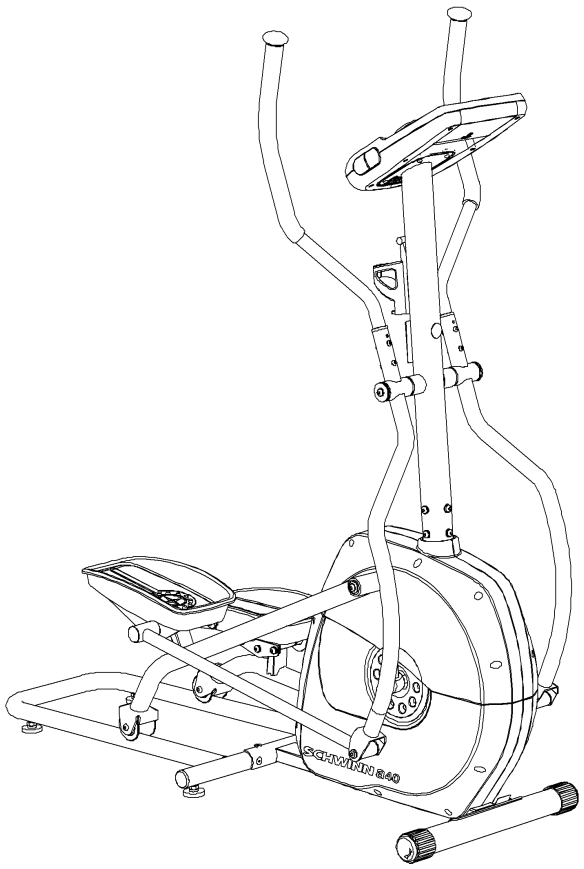
SCHWINN FITNESS

# Schwinn® A40 Elliptique

## Manuel du Propriétaire




**Français Canadien**

Ver página 2

**Español Americano Latino**

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003-3794.050110.A

**Español Americano Latino** Para obtener este manual en Español Latino Americano vaya a: http://www.schwinnfitness.com.

## Table des matières


| | | | |
|---|---|---|---|
| Instructions de sécurité importantes | 3 | Capteurs de contact de fréquence cardiaque | 9 |
| Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série | 3 | Entretien | 11 |
| Composants | 4 | Mise à niveau de la machine | 12 |
| Spécifications | 4 | Déplacement de la machine | 12 |
| Fonctionnement | 4 | Dépannage | 14 |
| Console | 5 | | |


Nautilus, Inc., 1 800 NAUTILUS / 1 800 628-8458, www.NautilusInc.com – Service à la clientèle : Amérique du Nord 1 800 605-3369, customerservice@schwinnfitness.com | Asie-Pacifique et Amérique latine 360 859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Informations relatives aux brevets : Ce produit peut être couvert par des brevets américains et étrangers et des brevets en instance. Voir le produit pour plus d'informations. | Imprimé en Chine | © 2010 Nautilus inc. Tous droits réservés. TM et ® indiquent une marque de commerce ou une marque déposée. Les marques de commerce de Nautilus inc. (www.NautilusInc.com) comprennent NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® et UNIVERSAL® et leurs logos respectifs. Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif.

**Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes : Numéro de série _____ Date d'achat _____**

**Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : www.schwinnfitness.com/register**

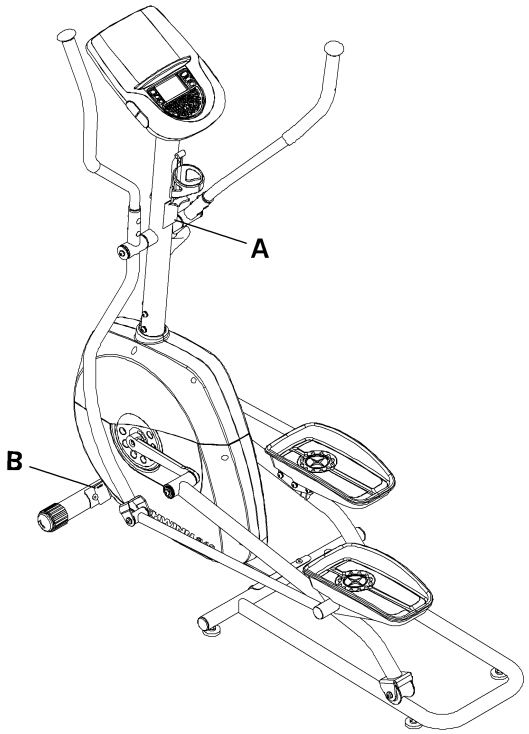
**Ou composez le 1 800 605-3369**

## Instructions de sécurité importantes

Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves. Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

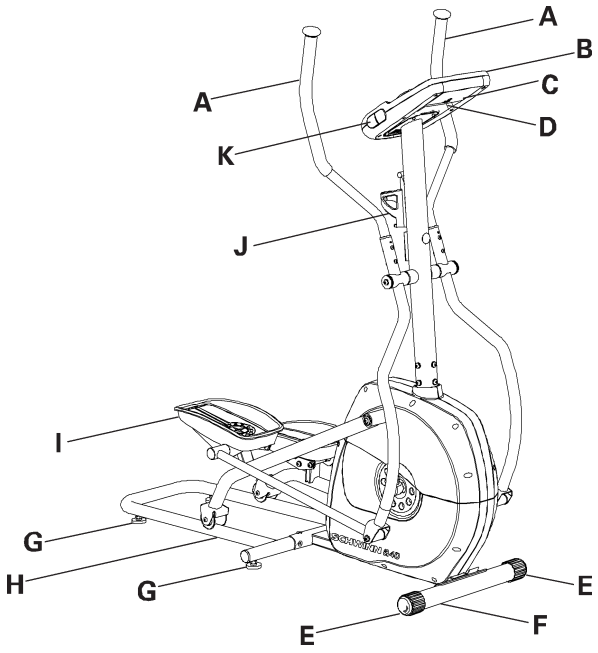
- Lisez et assimilez le Guide du propriétaire dans son intégralité. Conservez le Guide du propriétaire pour consultation future.
- Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus® pour obtenir des étiquettes de remplacement.
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cette machine. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de la machine peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 125 kg (275 lb). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercice.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface horizontale solide et à niveau.
- Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement.
- Ne faites pas fonctionner cette machine à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.
- Gardez un espace libre d'au moins 60 cm (24 po) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque machine pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la machine de la manière décrite dans ce manuel.
- Maintenez les pédales propres et sèches.

## Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série



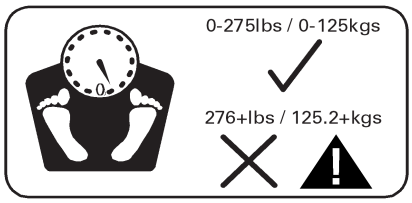

| | Type | Description |
|---|---|---|
| A | **AVERTISSEMENT** | • T enez les enfants à l'écart. |
| | | • Lisez et familiarisez-vous avec le Guide du propriétaire avant d'utiliser cette machine. |
| | | • Une imprudence lors de l'utilisation de cette machine pourrait être dangereuse, voire mortelle. |
| | | • Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est 125 kg (275 lb). |
| | | • Remplacez toute étiquette « Attention », « Avertissement » ou « Danger » qui serait illisible, endommagée ou retirée. |
| | | • Cette machine est à usage domestique uniquement. |
| B | **Numéro de série** | Inscrivez le numéro de série dans la section Coordonnées de ce manuel. |

## Caractéristiques




| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Bras mobile du guidon | G | Niveleurs |
| B | Console | H | Montage de la glissière |
| C | Compartiment à piles | I | Pédale |
| D | Prise électrique | J | Porte-bouteille d'eau |
| E | Rouleau de transport | K | Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) |
| F | Stabilisateur | | |

## Spécifications



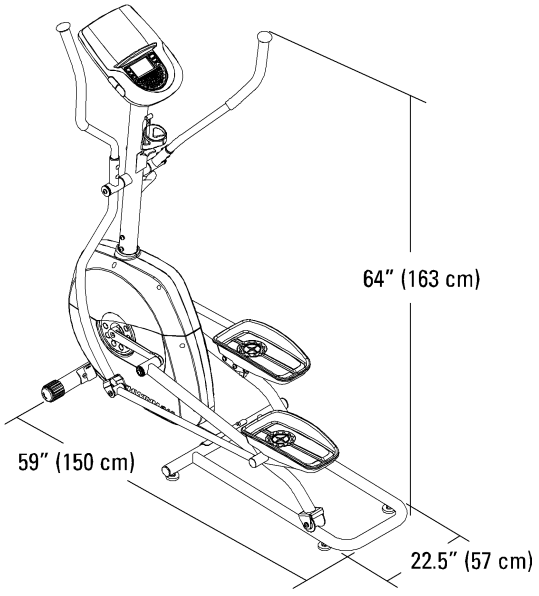

**Alimentation**

4 piles D (non incluses)

Tension de fonctionnement 6 V c.c.

**Autorisations réglementaires**

Adaptateur CA en option : Répertorié UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 0.5 A sortie. Classe 2 ou LPS.




## Fonctionnement
## Avant de commencer

Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.

## Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc et des vêtements appropriés qui vous permettent de bouger librement.

## Fréquence des entraînements

Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Il se peut que vous ne soyez pas capable de faire 30 minutes d'exercice au début. Essayez d'augmenter graduellement la durée de votre entraînement au cours des prochaines séances jusqu'à ce que vous atteignez 30 minutes.
- Pour des résultats optimaux, combinez votre entraînement à un entraînement de la force et un régime alimentaire sain.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

## Montez sur votre machine

1. Équilibrez-vous avec les bras du guidon.
2. Les pédales peuvent ne pas être au même niveau d'appui. Montez sur la pédale inférieure avec votre premier pied.
3. Placez votre autre pied sur la pédale opposée. Assurez-vous d'être confortable sur les pédales avant de commencer votre entraînement.

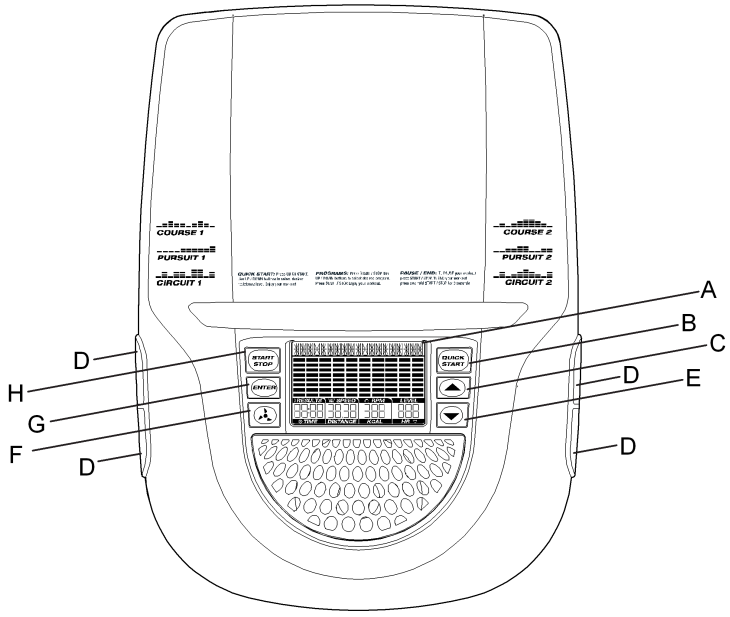
## Pas d'entraînement

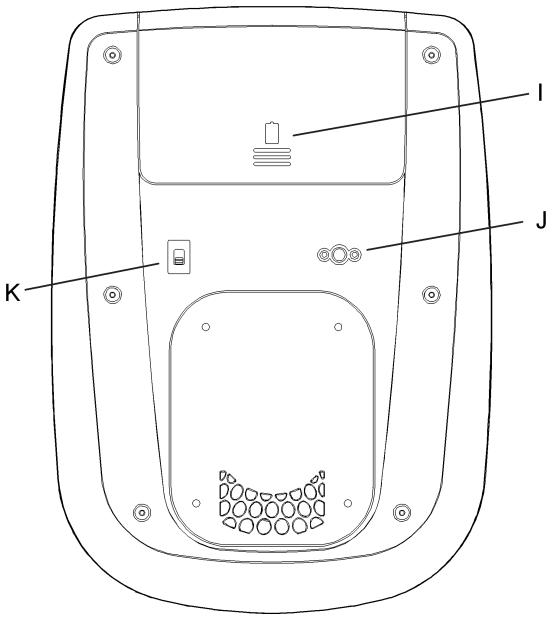
L'elliptique vous permet de faire des pas vers l'avant ou vers l'arrière. Vous pouvez même changer la direction des pas en cours d'entraînement. Pour changer la direction de vos pas, ralentissez le rythme du pédalier jusqu'à arrêt complet et changez de direction.

## Console

La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console présente un affichage en grille et des boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes d'exercice.

## Caractéristiques de la console



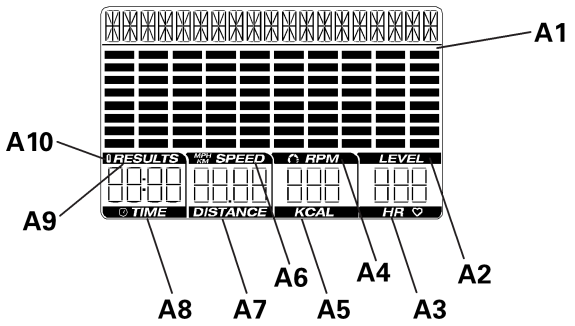




| | | |
|---|---|---|
| A | Affichage ACL | Écran de la console |
| B | Bouton QUICK START (démarrage rapide) | Commence un entraînement Quick Start |
| C | Bouton Increase (augmenter) (▲) | Augmente une valeur (durée ou niveau de résistance d'un entraînement) |
| D | Capteurs de fréquence cardiaque | Capteurs de contact de fréquence cardiaque |
| E | Bouton Decrease (diminuer) (▼) | Diminue une valeur (durée ou niveau de résistance d'un entraînement) |
| F | Bouton Ventilateur | Pousser pour contrôler le ventilateur (marche ou arrêt) |
| G | Touche ENTER (ENTRÉE). | Confirme la sélection |
| H | Bouton START / STOP | · Appuyez pour lancer une séance d'entraînement, mettre en pause un entraînement actif, ou reprendre un entraînement mis en pause. |

| | | |
|---|---|---|
| | | · Appuyez et maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour terminer un entraînement mis en pause. |
| I | Compartiment à piles | Ouvrez le couvercle pour placer les piles. |
| J | Prise électrique | Port pour connecter l'adaptateur électrique en option |
| K | Interrupteur de sélection du type de machine | Réglage de la console pour Elliptique/Vélo(E/B) — préréglé en usine |

## Données affichées sur l'écran ACL

| | |
|---|---|
| A1 | Affichage du programme |
| A2 | NIVEAU |
| A3 | HR (Fréquence cardiaque) |
| A4 | RPM (Tours par minute) |
| A5 | KCAL (calories) |
| A6 | VITESSE |
| A7 | DISTANCE |
| A8 | TEMPS |
| A9 | RESULTS (RÉSULTATS) |
| A10 | Indicateur de batterie |




**Remarque :** Pour modifier les unités de mesure à English Imperial ou metric (impériale ou métrique), consultez la section « Modification des unités de mesure » de ce manuel.

### Affichage du programme
L'affichage du programme indique le nom du programme sélectionné et la partie pointillée de la matrice affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (1/10 de la durée totale du programme). Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance et/ou la vitesse de cette intervalle sont élevés. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

### Niveau
Le champ d'affichage du niveau montre le niveau de résistance actuel. 8 niveaux de résistance sont proposés.

### Heart Rate (fréquence cardiaque)
Le champ Heart Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque (MFC). L'icône en forme de cœur clignote lorsque le récepteur de la console reçoit le signal du MFC. Si le récepteur de la console ne reçoit pas de FC, le centre de l'icône en forme de cœur est plein.

Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.

### TR/MIN
Le champ RPM (tr/min) affiche les tours par minute effectués par les pédales (tours par minute).

### Calories
Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice. Si aucun objectif de calories n'a été programmé pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. Si l'entraînement à un objectif de calories, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro.

### Vitesse
Le champ Speed (vitesse) affiche la vitesse estimée en kilomètres heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h).

### Distance
Le champ DISTANCE affiche le décompte de la distance (en milles ou en km) de l'entraînement.

### Time (durée)
Le champ Time (durée) affiche le décompte du temps de l'entraînement. Si aucune durée n'a été préétablie pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. La durée maximale est 99:59.

Si l'entraînement s une durée préétablie, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro. L'affichage présent la durée totale de l'entraînement, et la durée se calcule pour l'intervalle en cours.

## Indicateur des résultats

L'indicateur RESULTS (résultats) s'allume lorsque la console affiche les résultats des données de l'exercice.

## Indicateur de batterie

L'indicateur de batterie indique lorsque la puissance de la batterie est faible. Il n'est visible que lorsqu'un niveau de batterie faible est détecté.

**Remarque :** Lorsque les niveaux de batterie sont faibles, la console éteindra automatiquement le ventilateur.

## Mode Démarrage

La console fonctionne avec (4) piles de format D. Une fois les piles installées, la machine passe en mode POWER-UP (mise en marche) si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit une indication du détecteur de TR/MIN suite à l'utilisation de la machine.

**Remarque :** Un adaptateur électrique en option est disponible sur le site www.schwinnfitness.com/powersupply ou en composant le 1 800 605–3369.

## Programme de démarrage rapide/manuel

Le programme Quick Start/Manual (démarrage rapide/manuel) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

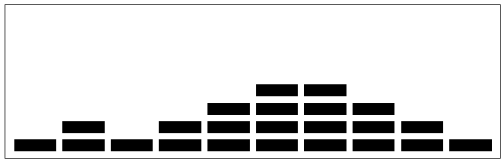
1. Montez sur le vélo.
2. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et commencez le programme QUICK START/MANUAL (démarrage rapide/manuel)
3. Appuyez sur les boutons Incease ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour changer de niveau de résistance. Le niveau de résistance par défaut du programme Quick Start est 1. Le compte du temps commence à 00:00.

## Programmes de profil

Ces programmes automatisent des niveaux de résistance et d'entraînement différents.

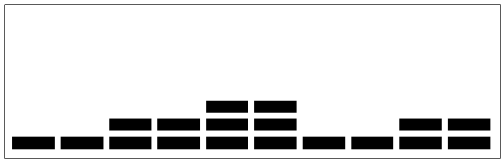
Course 1 (parcours)

Course 2 (parcours)

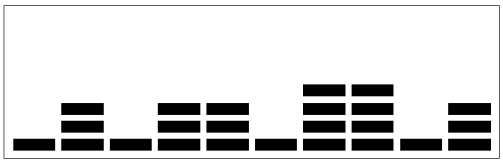


Pursuit 1 (poursuite)

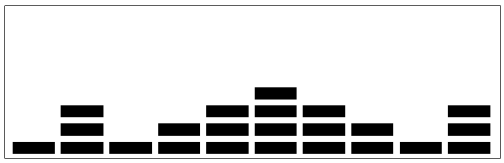
Pursuit 2 (poursuite)



Circuit 1



Circuit 2



Entreprendre un programme de profil :

1. Montez sur le vélo.
2. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour sélectionner un des programmes ci-dessus.
3. Pour régler le temps de l'entraînement (15 minutes est la valeur par défaut), appuyez sur ENTER. Utilisez les boutons Increase et Decrease pour modifier cette valeur, et appuyez sur ENTER.
4. Utilisez les boutons Increase et Decrease pour modifier le niveau de résistance (le niveau par défaut est 3, le niveau maximal est 8), et appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement. L'entraînement correspondant à votre profil commencera.

## Pause ou arrêt

1. Appuyez sur le bouton START/STOP(démarrage/arrêt) pour mettre l'exercice en pause.
2. Appuyez sur START / STOP pour continuer l'exercice ou appuyez et maintenez enfoncé le bouton START / STOP pendant 3 secondes pour terminer l'exercice.

## Modification des niveaux de résistance

Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour modifier le niveau de résistance en tout temps dans un programme d'entraînement.

## Modification des unités de mesure (impériale/métrique)

Pour changer les unités de mesure (pour la distance et la vitesse) en mesures impériales ou métriques :

1. Appuyez et maintenez enfoncés les boutons ENTER et START / STOP pendant 3 secondes pour accéder au mode ingénierie.
2. L'affichage montre l'unité de mesure actuelle. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour passer des unités impériales (MILES) aux unités métriques (KM).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

## Résultats

Lorsque vous terminez, mettez en pause ou annulez un entraînement, la console affichera les totaux et les moyennes des valeurs de l'entraînement en cours. S'il n'y a pas d'activité pendant 5 minutes, la console se mettra en mode veille.

## Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ 5 minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode Veille.

**Remarque :** La console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

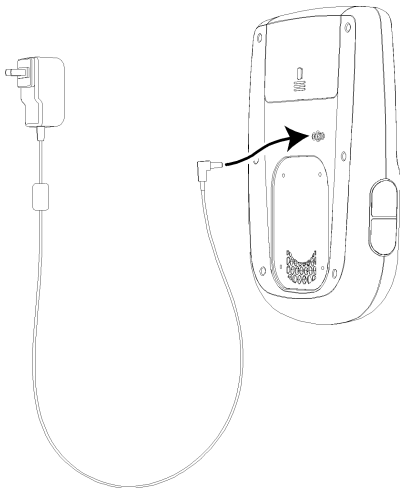
## Adaptateur électrique en option

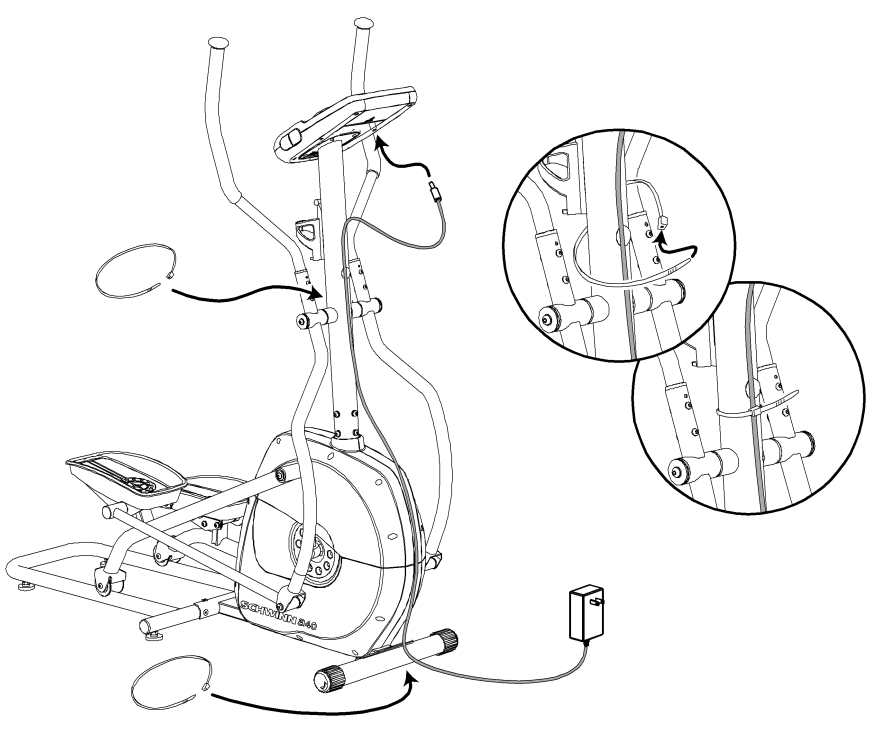
La console de votre machine peut fonctionner avec des piles ou en la branchant sur une source d'alimentation en courant alternatif (CA). Pour l'alimentation CA, l'adaptateur électrique en option doit nécessairement être commandé. Si les piles et l'adaptateur électrique sont placés, la console utilisera l'adaptateur électrique pour fonctionner.

**Remarque :** Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur électrique en option ne rechargera pas les piles.

Lorsque la machine est entièrement montée, branchez l'adaptateur électrique à la console et à la prise murale.

*REMARQUE :* Si vous utilisez un adaptateur électrique pour votre vélo elliptique, assurez-vous que le fil ne se mette pas dans le chemin des bras et des pédales. Fixez le fil à la machine comme indiqué sur le schéma :





*REMARQUE :* Pour éviter tout dommage dû à la corrosion des piles, il est recommandé de les enlever lorsque vous ne les utilisez pas.

Pour commander l'adaptateur électrique en option, visitez le :

www.schwinnfitness.com/powersupply

Ou composez le 1 800 605-3369

## Conformité FCC

Des changements ou des modifications à cette unité qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

**Remarque :** Cet appareil a été testé et déclaré conforme aux limites des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans un milieu résidentiel. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.

Il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans un milieu particulier. Si cet appareil cause des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème en essayant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit.
- Éloigner davantage l'appareil du récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.

Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV.

## Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs de contact de fréquence cardiaque sont des pièces en acier inoxydable sur le guidon ou sur les côtés de la console.

Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- Les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal.
- Certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essuyez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

## Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

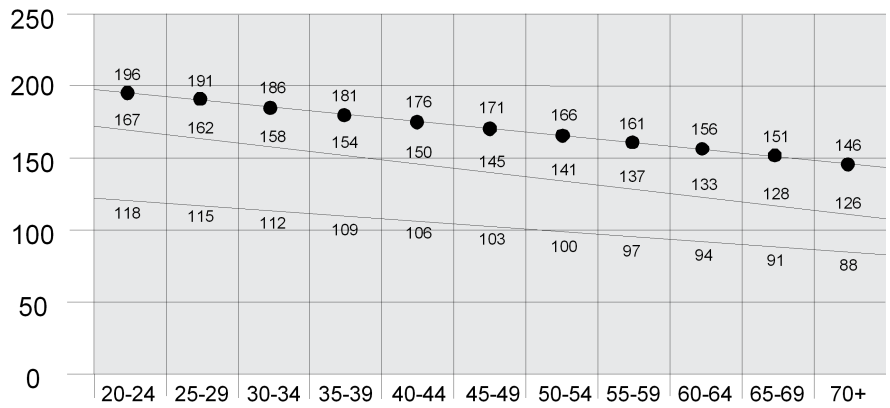
La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

**Remarque :** Comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

**Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses**

**Fréquence cardiaque en BPM** (battements par minute)




**Âge**

**Fréquence cardiaque maximale**
**Zone de fréquence cardiaque cible** (restez dans cette plage pour un brûlage optimal des graisses)

## Entretien

La sécurité et l'intégrité conçues dans une machine ne peuvent être préservées que si l'équipement est régulièrement examiné afin de détecter tout dommage et qu'il est réparé. Le propriétaire est seul responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est réalisé. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le constructeur seront utilisés pour effectuer l'entretien/la réparation de l'équipement.

Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l'État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l'adresse www.nautilus.com/prop65.

**⚠DANGER** Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine.

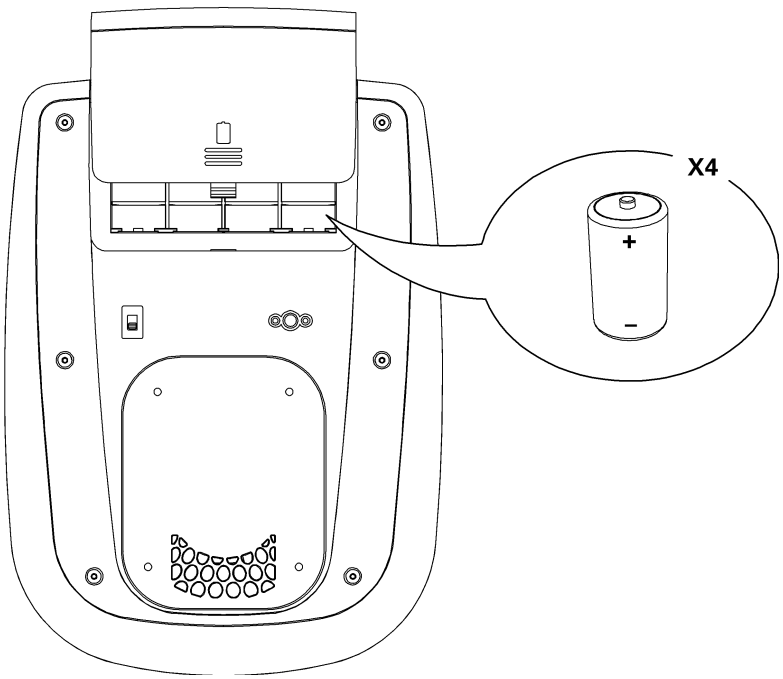
| | |
|---|---|
| **Chaque jour** | Avant chaque utilisation, inspectez la machine pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas la machine si l'une de ces conditions est présente. Utilisez un chiffon sec pour essuyer toute trace de sueur après chaque utilisation. |
| **Chaque semaine** | Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essuyez la machine pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un chiffon humide. |
| **Chaque mois** | Assurez-vous que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les au besoin. |
| **Chaque année** | Remplacez les piles tous les ans (ou au besoin). |

***REMARQUE :*** Ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Évitez de mettre la console en présence de trop d'humidité.

## Remplacement des piles de la console

Si l'indicateur de batterie s'allume, remplacez les piles à l'arrière de la console par des piles neuves. Assurez-vous que les piles sont dans le sens des indicateurs **+/–** dans le compartiment à piles.

**Remarque :** La console utilise des piles de format D (LR20). Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur électrique en option ne rechargera pas les piles.



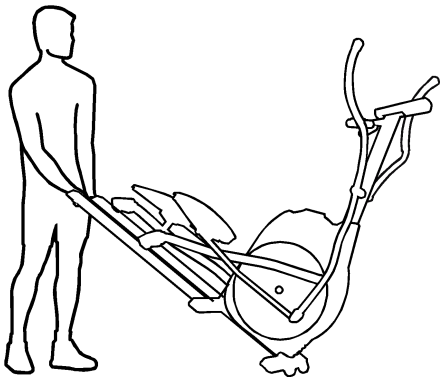

## Interrupteur de sélection du type de machine

L'interrupteur de sélection du type de machine de la console est préréglé en usine sur B (vélo) ou E (elliptique). Si vous remplacez la console, il sera peut-être nécessaire de régler l'interrupteur de votre machine. Après avoir réglé l'interrupteur, il est nécessaire d'éteindre l'alimentation puis de la rallumer pour lancer le nouveau mode de fonctionnement.

*REMARQUE :* Assurez-vous que le type de machine est correctement réglé, afin d'obtenir des calculs plus précis des valeurs de distance, vitesse et calories.

## Déplacement de la machine

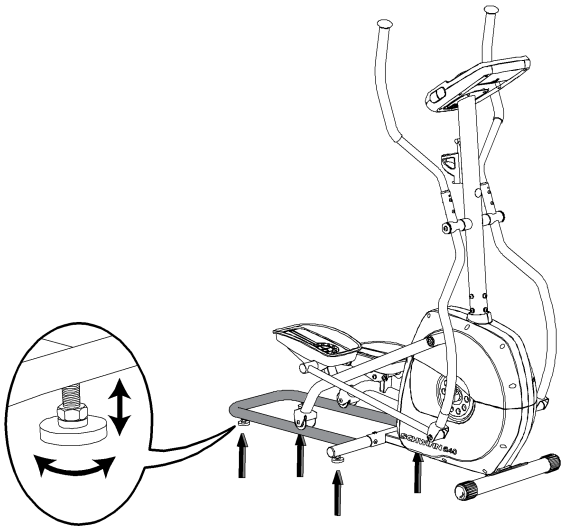
Ne déplacez pas la machine sans aide. Vous pouvez vous blesser ou endommager la machine.



1. Retirez le cordon d'alimentation (si la machine en est équipé).
2. Utilisez l'arrière de la glissière du siège pour soulever légèrement la machine sur les rouleaux de transport.
3. Poussez la machine en place.
4. Abaissez soigneusement la machine en place.

## Mise à niveau de la machine

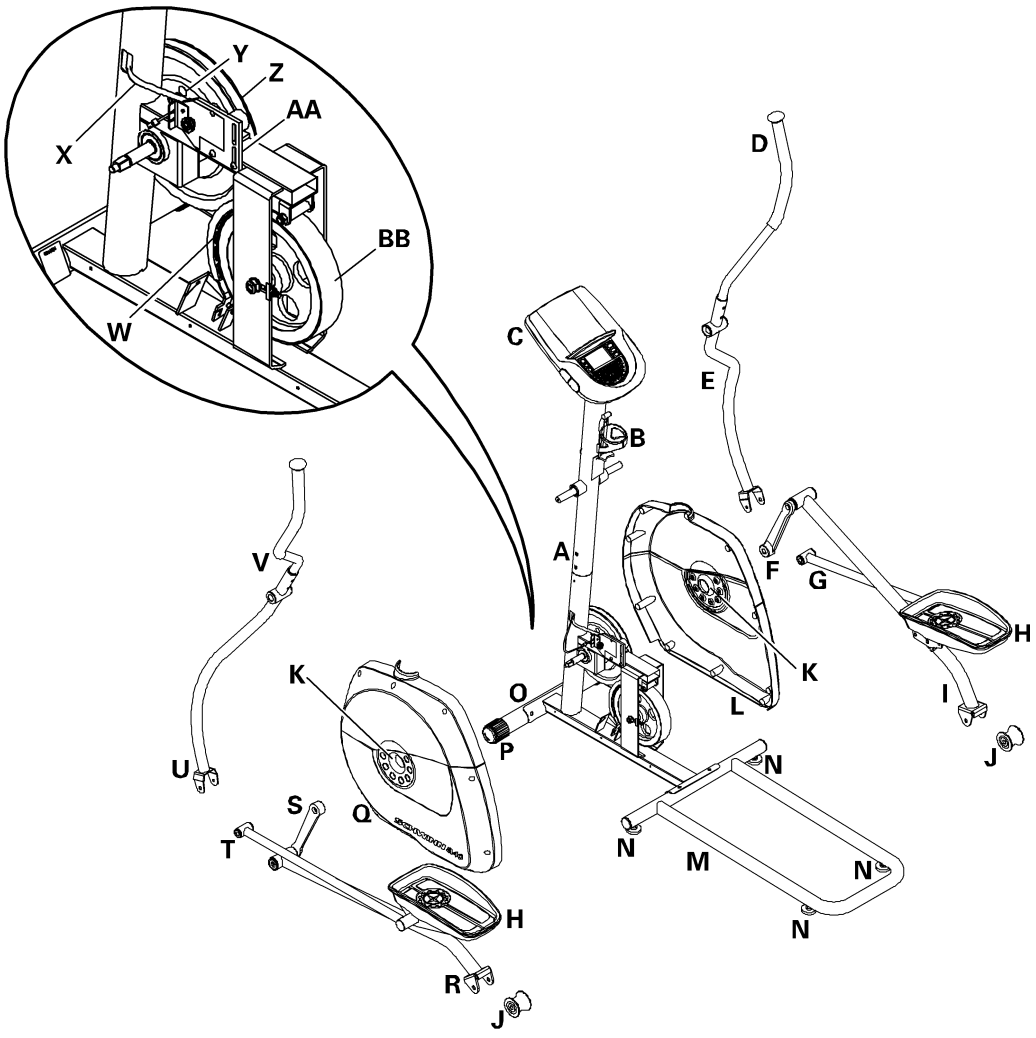
La machine doit être mise à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si la glissière du siège semble ne pas être parallèle au sol. Ajustement :



1. Placez la machine dans votre espace d'entraînement.
2. Tenez-vous sur la glissière du siège pendant environ 20 secondes.
3. Descendez de la machine.
4. Desserrez les contre-écrous et ajustez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils fassent contact avec le sol.
5. Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que la machine soit au niveau. Serrez les contre-écrous.

## Vue interne éclatée

| | |
|---|---|
| A | Mât de la console |
| B | Porte-bouteille d'eau |
| C | Console |
| D | Bras de guidon supérieur droit |
| E | Bras de guidon inférieur droit |
| F | Manivelle droite |
| G | Bras de pédale droit |
| H | Pédale |
| I | Jambe droite |
| J | Rouleau |
| K | Plaque |
| L | Chemise de protection droite |
| M | Montage de la glissière |
| N | Niveleur |
| O | Stabilisateur avant |
| P | Rouleau de transport |
| Q | Chemise de protection gauche |
| R | Jambe gauche |
| S | Manivelle gauche |
| T | Bras de pédale gauche |
| U | Bras de guidon inférieur gauche |
| V | Bras de guidon supérieur gauche |
| W | Aimant de frein |
| X | Câble de la console |
| Y | Aimant du capteur de vitesse |
| Z | Poulie d'entraînement |
| AA | Servomoteur |
| BB | Volant d'inertie |



## Dépannage

| Problème | Vérifier | Solution |
|---|---|---|
| Pas d'affichage/affichage partiel/la machine ne démarre pas | Piles | Vérifiez les piles et assurez-vous qu'elles sont correctement installées. Si elles sont installées correctement et que le problème persiste, remplacez les piles. |
| | Intégrité du câble principal de la console | Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés. |
| | Branchement/orientation du câble de la console. | Assurez-vous que le câble est correctement branché à l'arrière de la console et à la base du mât de la console. |
| | L'écran de la console craque ou est présente d'autres dommages | Remplacez la console si elle est endommagée. |
| | Écran | Remplacez l'ordinateur si l'affichage de la console n'est pas complet. |
| | Les connexions (si un bloc d'alimentation en option est utilisé) | La connexion doit être sûre et non endommagée. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de la machine s'ils semblent endommagés. |
| La console affiche le code d'erreur « E2 » | Vérifiez l'intégrité du câble de données. | Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble. |
| | Vérifiez les branchements/orientation du câble de données | Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place. |
| | Électronique de la console | Si les tests ne révèlent aucun autre problème, la console devrait être remise en place. |
| Pas de lecture de la vitesse/RPM, la console affiche le code d'erreur « Pedal » | Intégrité du câble principal de la console | Tous les fils du câble doivent être intacts. Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés. |
| | Branchement/position du câble de la console. | Assurez-vous que le câble est correctement positionné et branché. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place. |
| | Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe) | Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage de la base si vous ne voyez pas d'aimant. |
| | Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe) | Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé. |
| La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement. | Intégrité du câble principal de la console | Tous les fils du câble doivent être intacts. Remplacez le câble si les fils sont élimés ou coupés. |
| | Branchement/position du câble principal de la console. | Assurez-vous que le câble est correctement positionné et branché. Le petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place. |
| | Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe) | Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage de la base si vous ne voyez pas d'aimant. |
| | Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe) | Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le |

| Problème | Vérifier | Solution |
|---|---|---|
| | | compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé. |
| La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas. | Prise du capteur | Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté. |
| | Mains sèches ou calleuses | Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode telle que le Buh-Bump™ peut favoriser le fonctionnement du capteur. |
| | Console | Remplacez la console si les tests n'indiquent pas d'autre problème. |
| La machine oscille/n'est pas stable | Ajustement des niveleurs sur la glissière du siège | Mettez la machine à niveau en tournant les pieds vers le haut ou vers le bas. |
| | Surface sous l'unité | Mettez la machine à niveau en tournant les pieds vers le haut ou vers le bas. |
| Pédales desserrées/difficiles à mouvoir | Quincaillerie | Serrez fermement toute la quincaillerie des pieds des pédales et des bras du guidon. |

SCHWINN FITNESS

Imprimé en Chine

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®